

"Согласовано" 28

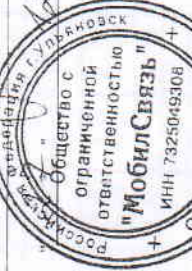
Заведующий МДОУ детский сад № 28

"Утверждено" 20 23

Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"

Афанасьева

Афанасьева



Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							рецептурный	статья				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6.2	3.8	33.6	200.1	0.10	0.60	12.50	0.00	0.10	117.70	34.00	138.90	0.80	213.40	42.50	0.00	0.00	38	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.60	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	420	12.0	15.4	61.5	446.8	0.10	1.20	67.10	0.20	0.20	255.60	60.90	258.50	1.90	441.20	54.50	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0.01	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			и-че-ская цен-ность	Витамины			Минеральные вещества								ре-ше-ние	ко-лич-ство	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг			
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	5.5	4.4	21.2	153.6	0.10	0.60	13.40	0.00	0.10	129.30	36.60	140.10	0.80	229.90	43.30	0.00	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	14	2015

[illegible]

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			1, мг	F, мг	Э, мг	
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,7	3,4	27,8	167,4	0,00	0,60	13,00	0,00	0,10	117,70	24,60	113,40	0,40	184,10	42,10	0,00	0,00	33	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Сахар витаминизированный с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	268,90	14,00	0,00	0,00	382	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи	430	14,6	19,0	57,4	476,7	0,10	1,50	94,70	0,20	0,20	390,80	67,80	337,20	1,80	503,30	57,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5,2	5,8	7,2	106,2	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	11 2015
Итого за прием пищи	180	5,2	5,8	7,2	106,2	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,5	2,6	6,7	58,3	0,00	8,80	4,40	0,00	0,30	38,70	15,40	33,50	1,00	225,70	47,40	0,00	0,10	58	2015
Фрикадельки в соусе	50/50	8,8	10,2	11,0	178,6	0,00	0,80	4,30	0,00	0,10	17,90	16,20	80,80	1,30	193,20	24,10	0,00	0,00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,8	4,9	35,4	220,6	0,20	0,00	10,90	0,10	0,10	18,90	112,30	167,60	3,90	236,10	38,40	0,00	0,00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,2	0,0	10,9	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	0,50	55,30	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	635	21,3	18,2	79,0	581,1	0,30	9,70	19,60	0,10	0,50	101,80	157,00	327,60	8,50	771,50	112,40	0,00	0,10		
Уполотненный полдник																				
Жаркое подомашнему из свинойной	200	7,9	18,2	25,2	311,8	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	91,60	2,30	849,20	88,30	0,00	0,10	тик	
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2015
Молочный ванильный напиток	200	5,7	6,0	17,0	158,5	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	215,40	23,60	151,90	0,20	308,30	19,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

Итого за прием пищи:	503	17.8	31.5	72.8	673.9	0.50	25.50	25.70	0.00	0.70	264.60	82.60	286.30	3.70	1 348.40	109.60	0.00	0.10
Всего за день:		58.9	74.5	216.4	1 837.9	1.00	38.40	176.00	0.30	1.70	973.20	332.60	1 116.10	14.20	2 623.20	279.20	0.00	0.20

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										Итого за день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Mg, мг		Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Ca, мг

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								Итого за день		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	200	5.1	3.4	22.9	149.8	0.00	0.60	13.40	0.00	0.10	123.50	16.60	96.40	0.30	189.90	42.10	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	37.9	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	420	12.0	16.1	53.8	424.4	0.10	1.40	72.10	0.20	0.20	296.30	48.20	245.90	1.30	471.20	57.20	0.00		
2 завтрак																			
Кисло-молочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	103	12010
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6.4	1.8	14.4	100.3	0.10	7.10	0.20	0.00	0.40	21.60	21.60	50.50	1.20	487.00	47.90	0.00	97	2015
Колбаса "Ростов"	70	9.3	11.6	7.0	180.0	0.00	1.20	13.40	0.00	0.10	19.20	18.10	97.90	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	2022

2022

Капуста тушеная со сметаной	130	3.2	3.4	9.3	86.5	0.00	27.30	12.70	0.10	0.10	50.80	1.50	308.80	29.10	0.00	0.00	ПК	2015
Компот из яблок свежих	180	0.1	0.1	12.5	52.8	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	13.40	4.40	3.60	0.70	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной поджаренный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	
Итого за прием пищи	630	22.0	17.4	58.2	497.9	0.20	37.00	26.30	0.10	0.60	135.00	76.90	242.00	6.40	105.30	0.00	0.10	
Уплотненный полдник																		
Пудинг творожный	160	24.6	8.6	24.8	297.4	0.00	0.50	30.20	0.30	0.40	204.60	33.10	264.80	1.30	241.60	7.60	0.00	222
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	10
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	376
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи	388	25.8	14.8	55.4	477.4	0.00	0.50	30.20	0.30	0.40	217.30	37.70	269.30	1.80	279.60	7.60	0.00	
Всего за день		65.0	54.1	174.6	1506.1	0.40	40.20	164.70	0.60	1.50	855.00	188.00	928.50	9.70	1770.20	17.00	0.10	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сорт				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			K, мг	1, мг	F, мг	
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.2	3.4	22.2	146.6	0.10	0.60	13.00	0.00	0.10	123.00	23.70	125.30	0.90	204.10	41.70	0.00	0.00	35	2010
Чай с молоком	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	148.50	20.00	104.60	0.80	222.40	12.20	0.00	0.00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	440	11.5	15.4	51.4	405.2	0.20	1.30	69.20	0.20	0.20	278.50	53.60	258.40	2.30	467.30	55.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом) тушеный	180	4.3	3.4	13.9	104.8	0.10	3.50	0.20	0.00	0.30	28.90	23.80	56.40	1.70	337.30	47.10	0.00	0.10	102	2015
Тестели "Сочные" с соусом	50/50	7.5	11.8	9.0	160.7	0.00	1.00	6.30	0.00	0.00	21.50	12.70	53.60	0.80	135.90	35.10	0.00	0.00	ПК	2015
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	635	20.3	19.3	88.7	628.1	0.30	4.50	17.50	0.10	0.30	90.20	56.50	189.60	5.20	597.10	137.40	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015
Батончик к чаю	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	515	18.1	19.3	39.8	434.2	0.20	13.50	48.60	2.00	0.40	256.80	46.70	294.70	5.90	653.80	71.70	0.00	0.00		
Всего за день		55.1	59.8	187.1	1573.9	0.80	20.60	171.40	2.30	1.20	841.90	182.00	914.00	13.60	2641.00	20.00	0.10			
день																				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сорт		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг			F, мг	
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6.2	3.8	33.6	200.1	0.10	0.60	12.50	0.00	0.10	117.70	34.60	138.90	0.80	210.40	42.50	0.00	0.00	38	2010
Батон запаренный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015

Выпечное изделие	50	4.6	6.6	35.0	220.1	0.10	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	24.20	7.40	45.00	0.40	72.70	21.30	0.00	0.00	775	2004
Итого за прием пищи	420	29.4	15.2	79.7	597.6	0.10	0.60	32.00	0.30	0.40	241.50	45.10	314.30	2.20	352.30	28.90	0.00	0.00			
Всего за день		70.2	55.3	226.4	1 757.8	0.60	65.30	124.20	1.40	1.50	734.80	219.70	1 015.90	11.90	2 270.90	242.60	0.00	0.20			
день																					

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										рецептур	ик
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	мг			
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жи	200	5.5	4.4	21.2	153.6	0.10	0.60	13.40	0.00	0.10	129.30	36.60	140.10	0.80	229.90	43.30	0.00	0.00	34	2010	
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи	420	11.3	16.0	49.1	400.3	0.10	1.20	68.00	0.20	0.20	268.20	62.90	259.70	1.90	460.70	55.30	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010	
Итого за прием пищи	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметано	180	1.6	4.2	8.1	84.2	0.00	6.00	4.40	0.00	0.30	38.80	17.60	36.50	1.10	247.10	48.50	0.00	0.10	82	2015
Азу из говядины	70	10.8	11.1	3.4	170.2	0.00	1.40	0.00	0.00	0.10	14.10	15.70	100.00	1.60	74.00	28.70	0.00	0.00	438	2004
Рис с овощами	130	3.7	4.6	37.5	211.9	0.00	0.60	15.80	0.10	0.00	21.50	27.70	76.80	0.70	81.90	41.40	0.00	0.00	450	2003
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	605	19.3	20.4	74.9	589.9	0.10	8.10	20.20	0.10	0.40	100.70	74.10	259.00	5.70	519.50	121.10	0.00	0.10		

Уплотненный полдник

Капуста тушеная с мясом свинины	200	1.2	22.1	13.9	330.9	0.10	34.40	13.50	0.10	0.10	88.60	31.00	62.80	1.90	398.20	38.30	0.00	0.00	ТТК	
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.5	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Выпечное изделие	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	9.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	740	2004
Итого за прием пищи	465	20.0	26.0	61.8	597.8	0.30	34.40	20.40	0.40	0.10	161.60	53.90	165.00	3.50	516.80	61.10	0.00	0.00		
Всего за день		55.8	68.2	193.0	1694.4	0.60	45.00	144.70	0.70	1.00	746.90	216.10	855.00	11.30	1497.00	237.50	0.00	0.10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	ик	рецептур	ик	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	M, мг	B, мг					C, мг
Завтрак																								
Каша манная молочная жидкая	200	5.1	3.4	22.9	149.6	0.00	0.60	13.40	0.00	0.10	123.50	16.60	96.40	0.30	189.90	42.10	0.00	0.00	31	2010				
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015				
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00						
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015				
Итого за прием пищи	420	12.0	16.1	53.8	424.4	0.10	1.40	72.10	0.20	0.20	296.30	48.20	245.90	1.30	471.20	57.20	0.00	0.00						
2 Завтрак																								
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015				
Итого за прием пищи	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00						

Обед

Суп из свинины со свиной и сметаной	180/10	3.5	7.1	7.9	117.4	0.00	6.00	3.80	0.00	0.30	29.00	15.50	35.90	0.80	259.30	43.10	0.00	0.10	99	2015
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	721.00	60.90	0.00	0.00	128	2015
Пюре из картофеля с маслом	50	0.3	0.0	1.0	5.3	0.00	3.40	0.00	0.00	0.00	8.47	7.16	15.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015

Компот из яблок свежих	180	0.1	0.1	12.5	52.8	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	13.40	4.40	3.60	0.70	101.00	0.00	0.00	0.00	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	
Итого за прием пищи	715	19.6	17.9	60.7	504.7	0.30	21.96	21.00	0.10	0.60	146.87	100.86	315.10	5.39	1470.20	230.70	0.00	0.10	
Уплотненный полдник																			
Запеканка творожная с яблоками	150	18.6	11.3	38.0	342.0	0.00	1.60	19.60	0.10	0.10	133.50	25.60	185.30	1.70	237.90	44.40	0.00	0.00	2013
Соус из кураги	30	0.2	0.0	5.9	24.6	0.00	0.00	4.30	0.00	0.00	3.60	1.20	1.30	0.10	35.40	0.00	0.00	0.10	2013
Кисель из черной смородины	200	0.2	0.1	20.5	84.9	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00	17.60	7.40	12.10	0.30	72.40	0.20	0.00	0.00	2015
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	415	21.6	12.4	82.4	543.2	0.10	17.60	23.90	0.10	0.10	162.40	45.80	228.50	2.80	391.60	45.90	0.00	0.10	
Всего за день		54.1	46.6	215.1	1549.7	0.50	44.56	117.00	0.40	0.90	618.17	202.06	802.10	11.99	2549.00	335.60	0.00	0.20	

ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	Витамины				Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	599.5	597.6	2059.4	6.72	437.28	441.3	10.80	12.55	12.168	449.264	82.128	472.8	781.2	0.00	1.40
Среднее значение за период	60.0	59.8	205.9	0.67	43.73	144.13	1.10	1.26	739.31	216.84	926.48	12.85	2247.28	0.00	0.10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	32.2	53.5												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	432	165	646	464